



## 佐井歯科診療所からのお知らせ

受診の際は、月に一度保険証とお薬手帳を持参してください。また、歯科受診は予約が必要ですので、電話や窓口で事前予約をしてください。

### 3か月に一度、歯科での定期クリーニングを！

歯科受診するのは歯が痛くなってからでいいと思っていませんか？

歯科医院で、定期的な歯のチェック、自分のセルフケアでは落とせない歯垢や歯石の除去、セルフケアの指導を受けることは歯と健康を守るために欠かせません。

日本の成人の8割は歯周病だといわれています。初期の歯周病は症状がないため気づくのが遅く、放置することが多く気づいた時には抜歯しなければならないことも少なくありません。

歯の並びや、歯磨きの癖は一人ひとり違います。3か月に一度は歯科受診をし、プロによる自分にあったセルフケアを指導してもらい口の中の病気を予防しましょう。



### 口のニオイ気になりますか？

ニオイは、口の中の細菌の仕業。口の中が潤っていると細菌が口の中で活動しにくくなりますが、口の中が乾いたり唾液がネバつきだすと細菌が活動モードにはいりニオイが発生することがあります。

**\*ニオイタイプチェックをしてみましょう**

- 1、 虫歯や歯周病がある
- 2、 歯医者に半年以上かかっていない
- 3、 体の病気にかかっている（軽い風邪なども）
- 4、 妊娠中、もしくは更年期など、ホルモンでの体調の変化を感じる
- 5、 アルコールやニンニクなどニオイがする飲食物が好き
- 6、 タバコをよく吸う
- 7、 朝起きた時に口の中が乾いたりネバネバ感がある
- 8、 睡眠不足である



#### 1か2にチェックがついた人（ケア不足タイプ）

虫歯や歯周病はニオイの発生原因になります。また、歯医者に行っていないセルフケアでは届かない部分に汚れが残っている可能性があります。

#### 3か4にチェックがついた人（体の不調タイプ）

体の不調やホルモンの乱れがニオイの要因になることもあります。

#### 5か6にチェックがついた人（嗜好品タイプ）

ニオイの強さと口の中の乾きが重なると口臭をひきおこすことに。適度な量と水分摂取を意識するのが大切。

#### 7か8にチェックがついた人（ドライマウスタイプ）

口の中の乾きは細菌の大好物。口が乾いたら、水分補給をしたり、ガムを噛んで唾液をたくさん出すようにしましょう。